

# Enfrentando el Desamor



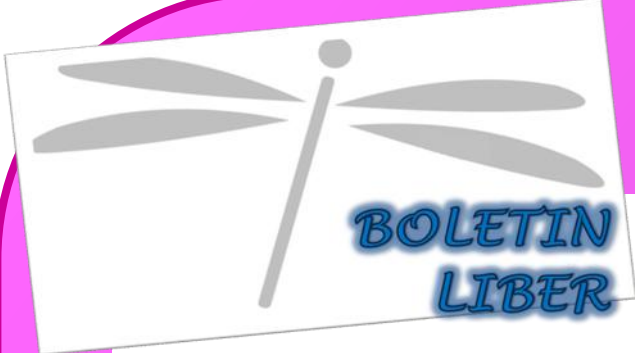
Cuando el amor se ha ausentado de una relación, cuando, nos hemos percatado de esto. Debemos enfrenar su ausencia y movernos a un sitio distinto, aunque parezca doloroso. *Acompañémonos, amorosamente, a descubrir cómo podemos hacer esto, aprendiendo, enfrentando valientemente, lo que este por venir.*



Quizá uno de los aspectos menos *fáciles* para el ser humano es *colocarse frente a la posibilidad de que el amor ha terminado*. Esto puede prestarse a una controversia, pues muchas personas afirman *que el amor no se termina, pero desde un punto personal de vista, considero que este puede transformarse en otro tipo de amor o sentimiento y desde ahí, por*

más doloroso o anti-romántico que parezca, estamos hablando de que ha muerto en la forma en que lo conocíamos y ahora es otro. La oruga muere de alguna forma para convertirse en mariposa. Nada es para siempre y hay personas que afirman que *efectivamente* el amor puede terminarse, pues así lo han vivido.

Confrontar esta posibilidad cuando estamos enamorados, nos parece casi imposible, sin embargo, debido a muchas situaciones, esto puede ocurrir hasta en las parejas más estables, por lo que una vez más, comienzo por sugerir la actualización, donde *continuamente* se estén *revisando personalmente las emociones* con respecto a la relación, se platique con la pareja *para reacomodar o finalizar*, pero siempre teniendo presente el



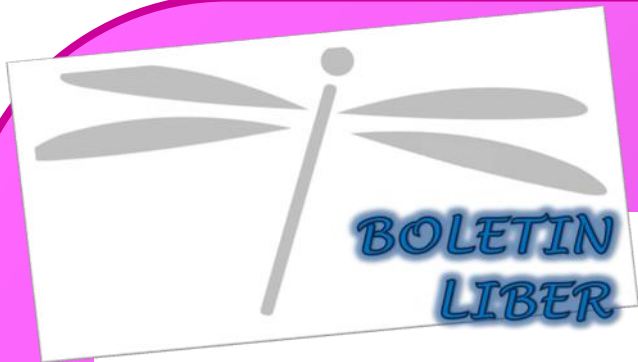
[www.centroliber.com](http://www.centroliber.com)

elemento más *importante*, la *honestidad*, la cual no significa

decir *absolutamente* todo al otro, pero si aquello que lo involucre y que le sea *útil para la toma de decisiones*, se que quizá, esta no sea una petición sencilla pues ¿Cómo decirle a alguien que he dejado de amarlo como lo hacía antes o que no siento “nada”? la posibilidad de lastimar o derrumbar una relación, a veces se convierte en una fantasía terrible donde la catástrofe se apodera de ti. Pero detengámonos un momento ¿y si fuéramos nosotros lo que deberían recibir la noticia? *Seguramente* nos gustaría que nos dijeran y no continuar una vida donde el elemento base es la mentira. Aunque la verdad puede resultar dolorosa en algunas ocasiones, y por supuesto traer consecuencias agradables y desagradables, finalmente *estaremos tomando al toro por los cuernos para que pronto, las cosas estén mucho mejor.*



*Es muy posible Afrontar saludablemente el Desamor*, porque como en la mayoría de las situaciones, *el dolor pasa, se transforma* y se convierte en algo distinto, mejor. La Psicóloga Julia Atanasopulo, menciona 4 pasos para afrontarlo y aquí te los comparto:



**1. ACEPTAR LA REALIDAD:**

generalmente cuando intuimos el desamor, el primer impulso puede ser negarlo, pensando que *pasará*, que es una crisis o que simplemente está pasando por un momento complicado. *Evita engañarte, tomate el tiempo para escuchar ese sentimiento*, pues cuando la alarma se ha encendido, lo más seguro es que haya un motivo específico para ello, *vale la pena detenerse a evaluarlo y ver si tenemos razón.*



**2. NADIE ES INDISPENSABLE:**

*“Nadie, absolutamente nadie es indispensable en nuestras vidas, excepto nosotros mismos”* y la prueba está en que la humanidad ha sobrevivido a todas las pérdidas que ha tenido, y *somos perfectamente capaces* de lograrlo. Menciona Julia que *jamás debemos perder de vista que el/la protagonista de tú vida eres tú mismo, así que no le adjudiques ese papel a otro.*

**3. DEFIENDE TU AUTOESTIMA:** aferrarnos a una relación con desamor, *puede ir transformando la interacción* en algo *lleno de humillaciones, desacuerdos, descalificaciones, etc.* Colocando nuestra autoestima en riesgo, perdiendo el *respeto por nosotros mismos.* *Siempre recuerda que mereces ser amado/a.*



[www.centroliber.com](http://www.centroliber.com)

#### 4. COMENZAR UNA NUEVA

**VIDA:** Mientras permaneces

anclado/a a una relación poco o nada

gratificante, la infelicidad *surge constantemente*, además de impedirnos la apertura a nuevas posibilidades, por supuesto más plenas y gratificantes. *Soltando, Sanando y Abriéndose seguro te permitirás una nueva vida y la posibilidad de satisfacer tus deseos más íntimos.*

Según el Censo mundial 7 mil millones de personas habitamos el planeta, por lo que la idea de que solamente una puede o debe amarnos resulta un poco compleja. Quizá es tiempo de *darse cuenta que el amor siempre es una posibilidad, siempre y cuando tengamos en cuenta que no siempre ocurrirá con quien queremos o pensamos.*



### Psic. Eveline M. González Dublán

Eveline sabe que enfrentar el desamor no es sencillo, pero tiene presente que cuando la gente finalmente lo sabe, automáticamente se abre una gama de oportunidades y opciones. Sabe que si las personas escapan a la trampa de enrolarse inmediatamente con alguien, tomándose el tiempo para sanar las heridas, existe la gran probabilidad de entablar una relación mucho mejor que la anterior.

#### **PROXIMO BOLETIN: "DESPUÉS DE LA MUERTE DE MAMÁ"**

**Si deseas conocer más sobre nosotros o tienes alguna duda puedes consultar nuestra página [www.centroliber.com](http://www.centroliber.com) o escribenos a [centroliberhgo@centroliber.com](mailto:centroliberhgo@centroliber.com)**



El lector es el único responsable del uso de las ideas, conceptos y contenidos que este boletín semanal propone en su información. Si deseas darte de baja envía un correo con asunto "baja boletín".





*Aprendizaje y crecimiento trascendente*  
Psicología, Tanatología, Sexología y Más...  
[www.centroliber.com](http://www.centroliber.com)



*Un lugar para educar sobre sexualidad y  
encontrar herramientas para disfrutar  
del placer...*

**Netzahualcoyotl #9. Col. Centro  
Texcoco, Edo. Mex.  
egoxss@yahoo.com.mx  
01(595)9550613**